



Ham

ハムソベ和食で
健康をシェア
主食

カロリー総量 446kcal
塩分 5.5g
(1人分)

ハムとキャベツのそうめんチャンプルー

材 料 [2人分]	ロースハム	4枚	ごま油	大さじ1と1/2
	キャベツの葉	2枚	A	
	卵	3個	だし汁	大さじ2
	そうめん	2束(100g)	塩	小さじ1/3
	削り節	小1パック(3g)	しょうゆ	小さじ1
	塩、こしょう	各少々	砂糖、こしょう	各少々

- 作り方**
- ①ハムは放射状に8等分、キャベツは一口大に切る。卵は塩、こしょうを加えて混ぜる。Aを混ぜ合わせておく。
 - ②そうめんは袋の表示時間を目安に堅めにゆで、流水で洗いながら冷やして水けをきる。ごま油大さじ1/2をからめておく。
 - ③フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、卵液を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。さらにごま油大さじ1/2を中火で熱し、キャベツを入れて少ししんなりするまで炒める。②、ハム、A、削り節を加え、強火で炒め合わせる。卵を戻し入れ、さっと混ぜる。